

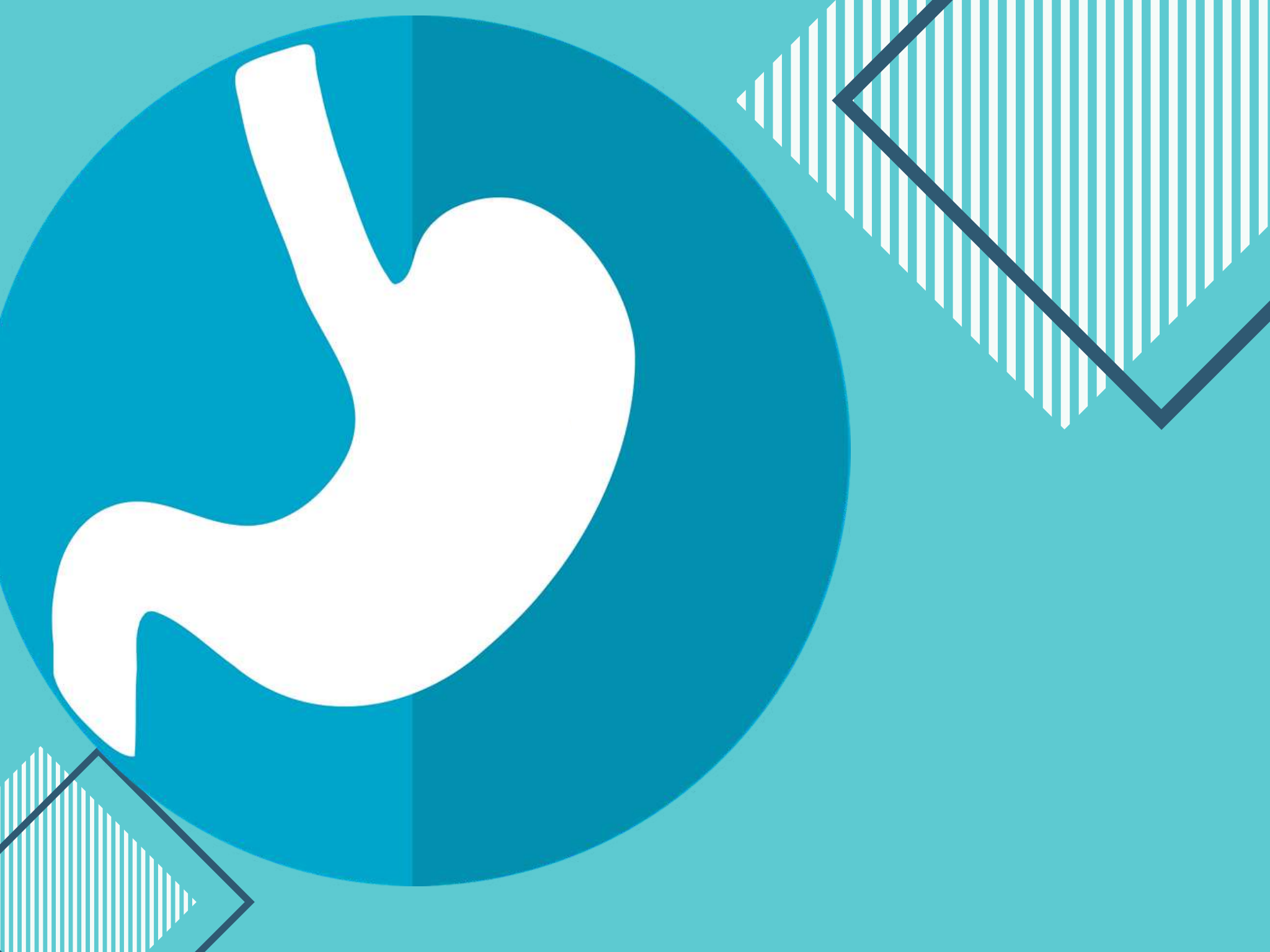
NOWOŚCI MEDYCZNE

19 maja 2020 r.



INSTYTUT INTEGRACJI MEDYCYNY

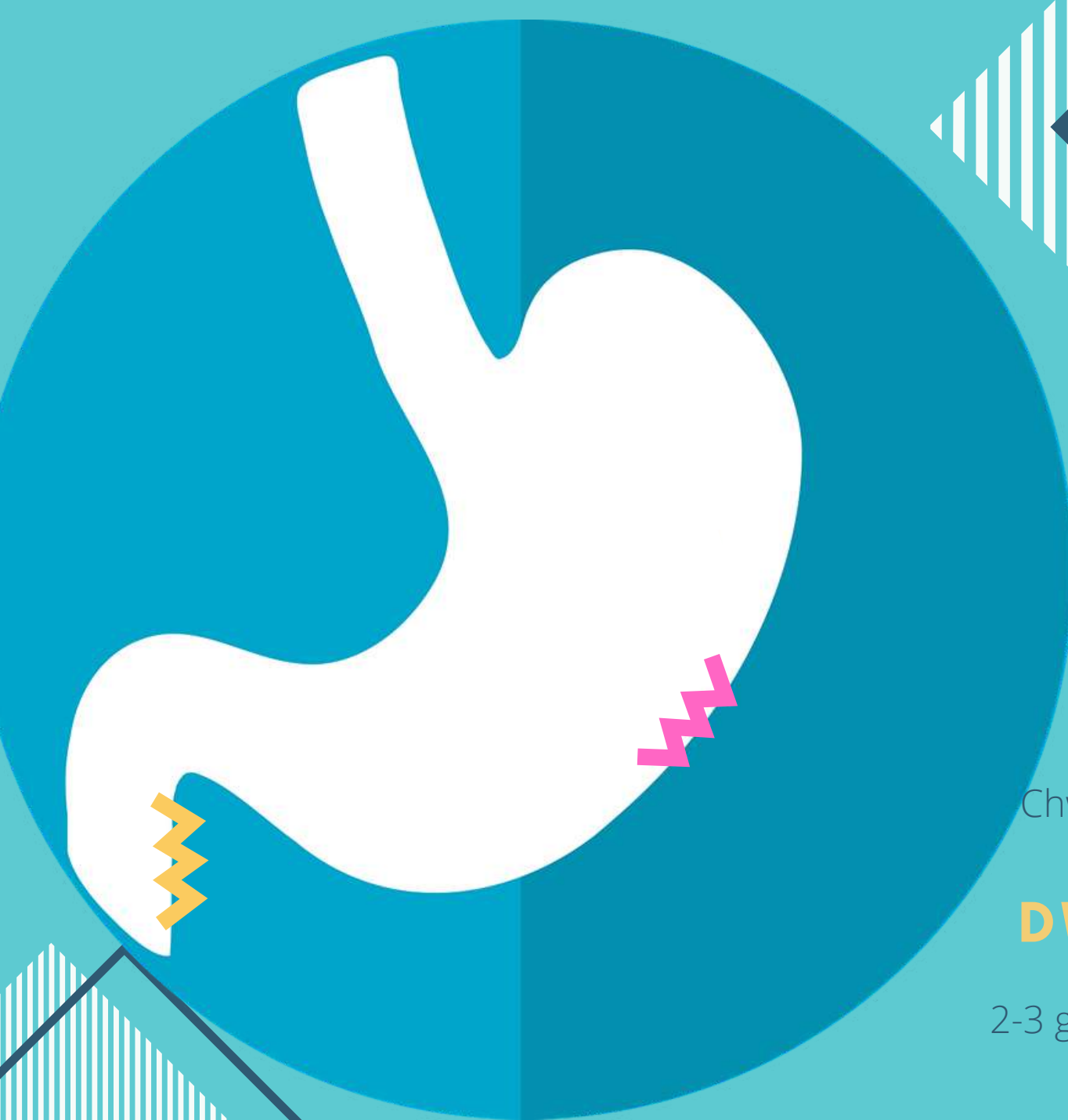
[HTTPS://INTEGMED.PL/](https://integmed.pl/)





CHOROBA WRZODOWA

Wrzód goi się ok. miesiąca
nawraca wiosną i jesienią (H. pylori)

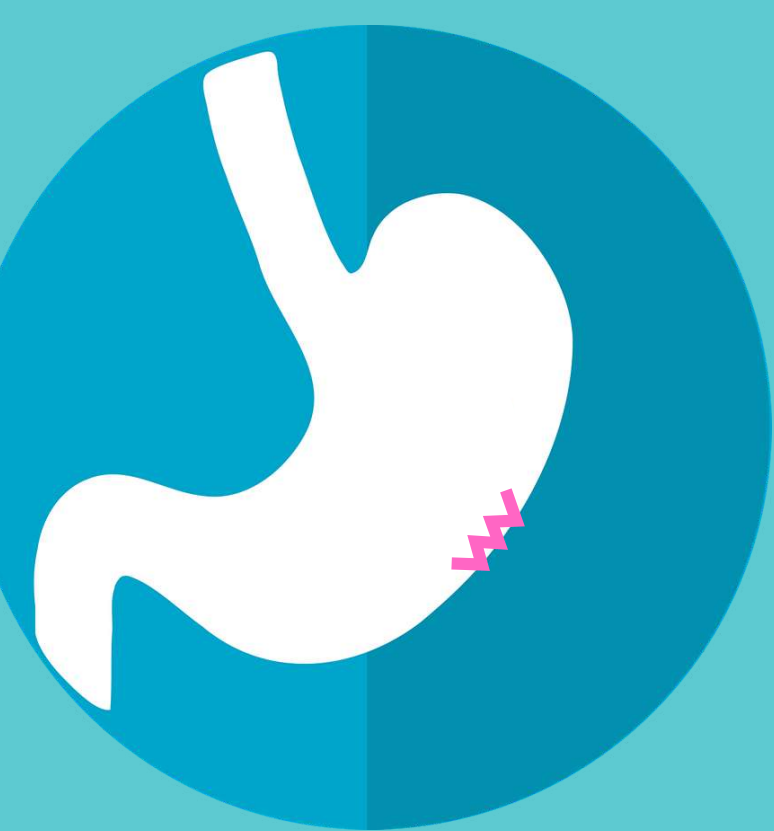


ŻOŁĄDEK

Chwilę po posiłku, pieczenie

DWUNASTNICA

2-3 godz. po, głodowe, nocne,
ssanie



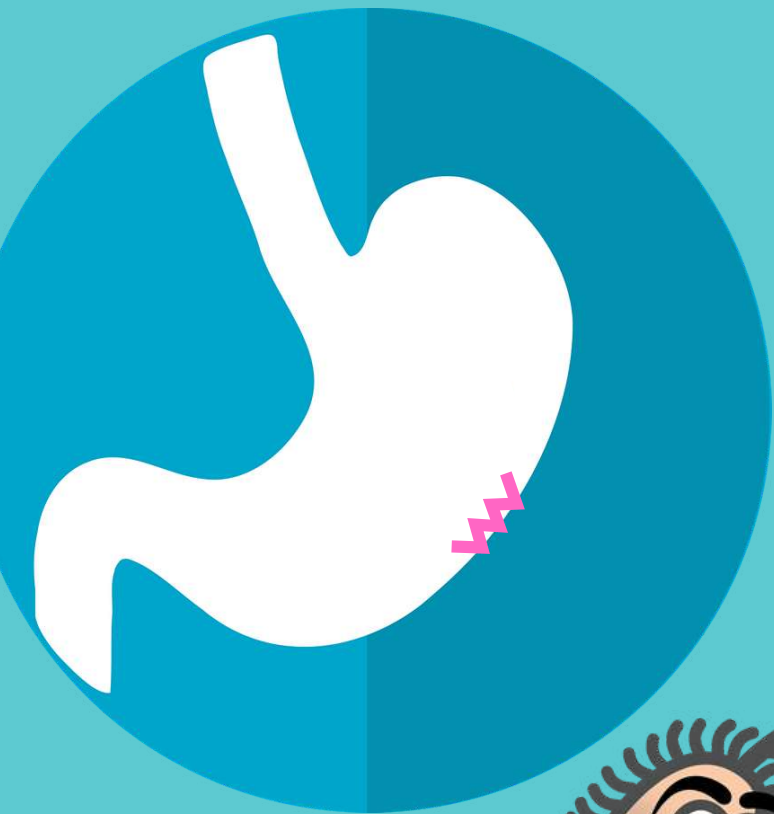
PRZYCZYNY

Helicobacter pylori

Stres (nor-A → ↓ krążenie)

Leki (NLPZ, leki antyagregacyjne, sterydy)

alkohol wysokoprocentowy, tytoń



H. PYLORI

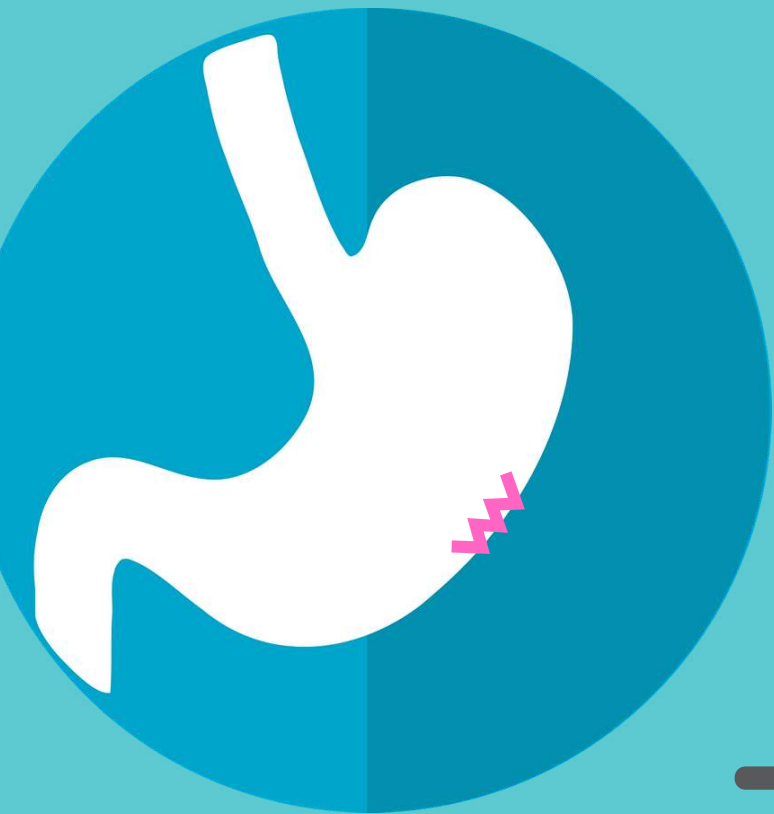
1983/2005 B. Marshall
ureaza, cytotoksyny

--> ↓ grubość śluzu, stan zapalny

1. --> przerost gruczołów/kwas solny --> wrzody 12-nicy
2. autoimmunizacja --> zanik, rak

JEST WSZĘDZIE

do 70% populacji
niedobór witaminy C?



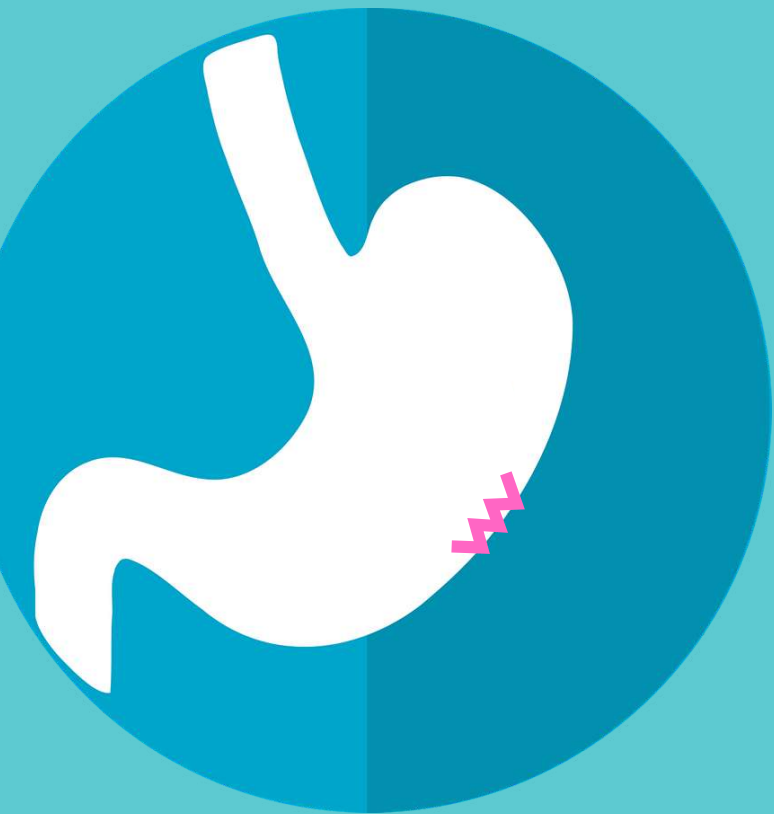
ZAOGNIANIE

smażone
kawa, mocna herbata, CO2
cebula
wędzonki



GOJENIE

kisiel, galaretka
kasza, jasne czerstwe pieczywo
chude mięso
twarożek
jogurty (PROBIOTYKI!!!)



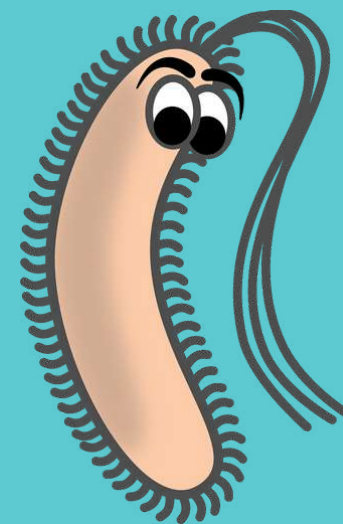
LEKI

↑ pH
↓ HCl (PPI, H₂)
osłonowe
Bi

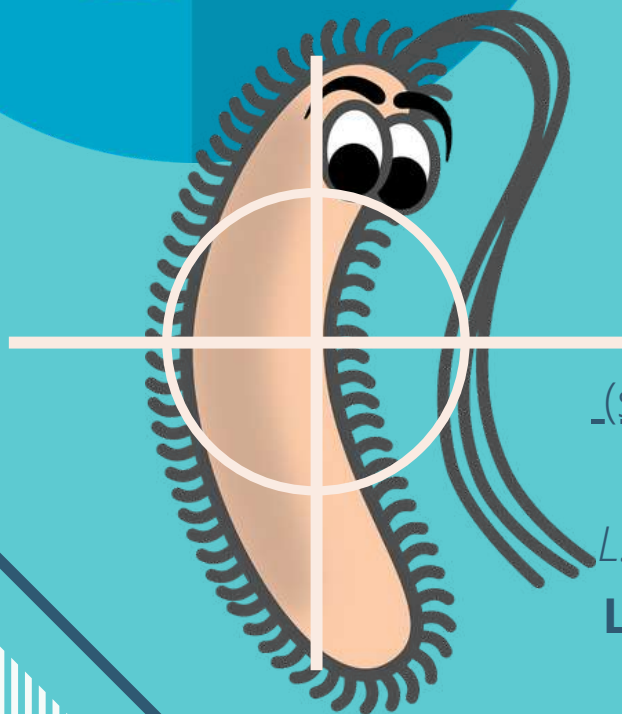


ERADYKACJA H. PYLORI

(x nawroty, krwawienia)
2-4 ATB



PSYCHOTERAPIA



NUTRACEUTYKI

RCT:

alicyna (? +10% skuteczność eradykacji).

witamina C i E (eradykacja, skutki).

C, E, Se, czosnek ↓ ryzyko raka żołądka
(suplementacja 7 lat po eradykacji: ↓ 30-50%, 22 lata).

L. acidophilus, Bifidobacterium, S. boulardii

LAB: oliwka europejska, aloes, dzika róża

UWAGA NA BŁONNIK

BOLI MNIEJ

Płytke owrzodzenie? Jelito drażliwe?

Długotrwała suplementacja (TRV1)

Chroni błonę śluzową przed kwasem i NLPZ

Przyspiesza gojenie wrzodów (← przepływ krwi, ↑ wydzielanie śluzu)

<https://integmed.pl/2017/09/18/pieprz-cayenne-chili-ostry-zawodnik-w-ochronie-zdrowia/>

BOLI BARDZIEJ

Głębsze owrzodzenie

Przełyk Barretta

Dyspepsja czynnościowa

Inna choroba?





APETYT PO BIAŁKU MALEJE

♂: 15 ok. 25 lat, 15 ok. 70 lat
skrzyżowanie grup
40 g białka (serwatka vs
groch)

Podobny wpływ na: apetyt,
beta-oksydacja, hormony
"apetytowe", odczucie
pełności,

Curr Dev Nutr, 4 (2), nzaa009 2020 Jan 22 eCollection Feb 2020. The Short-Term Effect of Whey Compared With Pea Protein on Appetite, Food Intake, and Energy Expenditure in Young and Older Men. Aubree L Hawley, Edward Gbur, Angela M Tacinelli, Sam Walker, Allie Murphy, Regan Burgess, Jamie I Baum

BIĄŁKO ROŚLINNE NIE TAKIE ZŁE!



Sports (Basel). 2019 Jan 4;7(1). The Effects of Whey vs. Pea Protein on Physical Adaptations Following 8-Weeks of High-Intensity Functional Training (HIFT): A Pilot Study. Banaszek A, Townsend JR, Bender D, Vantrease WC, Marshall AC, Johnson KD.

J Int Soc Sports Nutr. 2015 Jan 21;12(1):3. Pea proteins oral supplementation promotes muscle thickness gains during resistance training: a double-blind, randomized, Placebo-controlled clinical trial vs. Whey protein. Babault N, Paizis C, Deley G, Guérin-Deremaux L, Saniez MH, Lefranc-Millot C, Allaert FA. Zhen Dong, Raghu Sinha, John P. Richie.

Disease prevention and delayed aging by dietary sulfur amino acid restriction: translational implications. Annals of the New York Academy of Sciences, 2018; DOI: 10.1111/nyas.13584

SYTOŚĆ

I APETYT

CZARNY ORZECH > WŁOSKI >
MASŁO



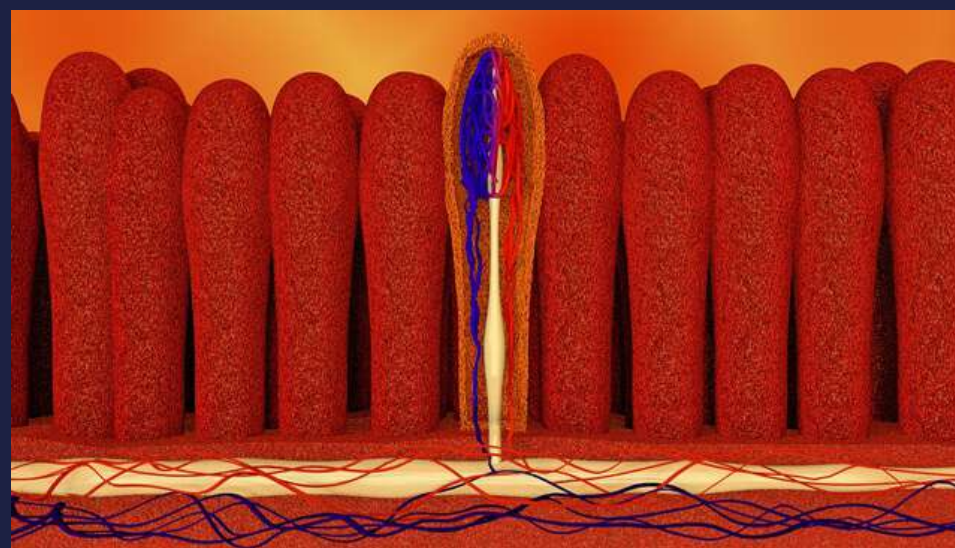
Nutr Res. 2019 Sep 9. Acute consumption of
Black walnuts increases fullness and
decreases lipid peroxidation in humans.
Rodrigues LL, Cooper JA, Paton CM.

ANTYUTLENIACZ

↓ USZKODZENIA KOMÓRKOWE

FUKOIDAN

Antyoksydant
Przeciwwirusowy
Antynowotworowy
Antykoagulant
Metabolizm cukrów i
tłuszczów
Inhibitor alfa-glukozydazy
silniejszy niż akarboza
(fasolamina: alfa-amylaza)



Int J Biol Macromol 2020 Feb 15 Fucoidan From Ecklonia
Maxima Is a Powerful Inhibitor of the Diabetes-Related
Enzyme, α -Glucosidase. Chantal Désirée Daub, Blessing
Mabate, Samkelo Malgas, Brett Ivan Pletschke



+ WITAMINA E

6 MIES.

+ 6 mies. obserwacji
+ badania mykologiczne

ŁAGODNE DO
UMIARKOWANYCH

długo
wizualne $\neq$ mikrobiologiczne
przyczyna!

80 PROC.

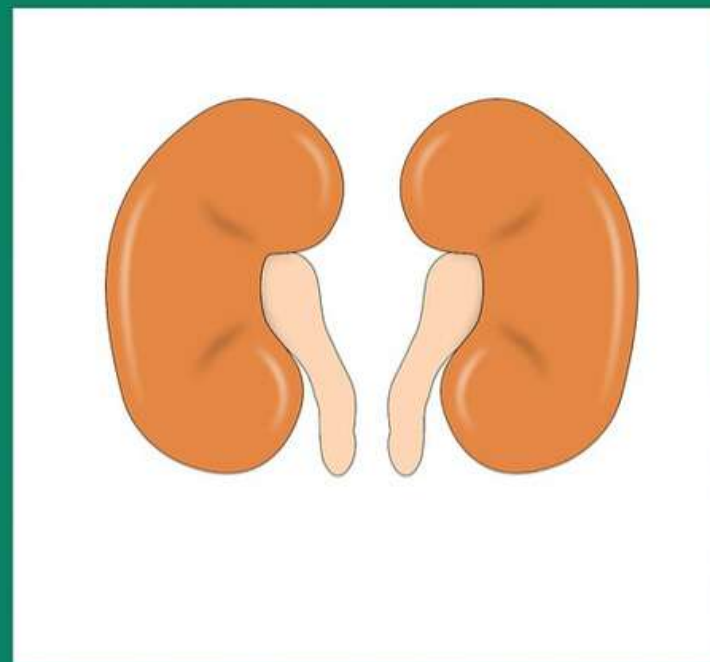
3 mies. terapii
brak dz. ubocznych
zapach, konsystencja

BIAŁKOMOCZ

>300 mg/24 h

CUKRZYCOWA
CHOROBA
NEREK

↑ ↑ białkomoczu →
powikłania



OMEGA-3

10 RCT, n=344
spowalnia >24 tyg.

CIŚNIENIE

Białko
Witamina D
Probiotyki

CO PO CIĘCIU CESARSKIM?

alergie, astma
autoagresja (Crohn, colitis ulcerosa)

powtarzalność
odmienność flory (GBS)

oligosacharydy ←

Bifidobacterium longum subs. infantis
kształtowanie funkcji ukł. immunologicznego

FEMS Microbiol Lett 2020 Feb 18 Reintroducing Bifidobacterium
Infantis to the Cesarean-born Neonate: An Ecologically Sound
Alternative to "Vaginal Seeding". Rebecca M Duar, David Kyle, Rachel M
Tribe



ZESPÓŁ JELITA DRAŻLIWEGO

kilkanaście % populacji!
najlepsze nutraceutyki...
tylko "zachodnie"
tylko przebadane



Complement Ther Med 48, 102233 Jan 2020 Western Herbal Medicines in the Treatment of Irritable Bowel Syndrome: A Systematic Review and Meta-Analysis. Jason A Hawrelak, Hans Wohlmuth, Martina Pattinson, Stephen P Myers, Joshua Z Goldenberg, Joanna Harnett, Kieran Cooley, Claudine Van De Venter, Rebecca Reid, Dawn L Whitten



ZESPÓŁ JELITA DRAŻLIWEGO

kilkanaście % populacji!
najlepsze "zioła"...
tylko "zachodnie"
tylko przebadane

OLEJEK MIĘTOWY
ALOES
ASAFETYDA

(zapaliczka cuchnąca)



ZESPÓŁ JELITA DRAŻLIWEGO

kilkanaście % populacji!
najlepsze nutraceutyki...
tylko "zachodnie"
tylko przebadane

OLEJEK MIĘTOWY
ALOES
ASAFETYDA

(zapaliczka cuchnąca)

FODMAP, PROBIOTYKI!

↓ objawów
↓ nieszczelności
↓ związków rakotwórczych

The Rush Memory and Aging Project



n=925, 58-98 I,
10 lat obs.



25% i ↓ 25%
(vitamina C?
flawonoidy?
pelargonidyna?)



FILTRY UV

fizyczne: Zn, Ti (osad, odbijanie,
bezpieczne)

chemiczne (absorpcja, ↑ spektrum, ???)

0,5 NG/ML

po 24 godz:

awobenzon 7

oksybenzon 258

oktokrylen 8

homosalan 23

oktysalan 6

oktynoksan 8

JAMA. 2020 Jan 21;323(3):256-267. Effect of Sunscreen Application on Plasma Concentration of Sunscreen Active Ingredients: A Randomized Clinical Trial. Matta MK et al.

JAMA. 2019 Jun 4;321(21):2082-2091. Effect of Sunscreen Application Under Maximal Use Conditions on Plasma Concentration of Sunscreen Active Ingredients: A Randomized Clinical Trial. Matta MK et al.



spray > płyn, ale próg nadal ↑ ↑ ↑

T_{1/2} 27-157 H
AKUMULACJA!!!

co najmniej 7, aż do 21 dni!
w skórze nadal po 14 dniach

BEZPIECZEŃSTWO:

alergie, reakcje skórne, fotouczulenia

rak skóry

vs

ENDOCRINE DISRUPTORS?
CIAŻA? DZIECI????
NOWOTWORY?
AUTOAGRESJA?



DZIĘKUJĘ

za uwagę

[INTEGMED.PL/WEBINARY](https://integmed.pl/webinary)

KOLEJNY WEBINAR:
ZA TYDZIEŃ